

# Pizzas de Tortillas

**Tiempo de Cocción:** 25 minutos

**Sirve:** 6 porciones

## Ingredientes

**12** tortillas pequeñas de maíz

Aceite vegetal o margarina

**1 lata** frijoles refritos (16 onzas)

**1/4 taza** cebolla picada

**2 onzas** chiles picados frescos o enlatados

**3 cucharadas** salsa roja de taco

**3 tazas** verduras picadas, como broccoli, champiñones, espinacas y pimientos rojos

**1/2 taza** queso mozzarella, rallado, bajo en grasa

**1/2 taza** cilantro fresco, picado

## Preparación

1. Aplique unas gotas de agua sobre un lado de cada una de dos tortillas. Una los lados mojados de las tortillas para formar una base gruesa para la pizza.

2. Aplique a la parte de afuera de las tortillas aceite o margarina. Dore ligeramente cada lado de las tortillas en una sartén caliente. Repita con el resto de las tortillas. Ponga a un lado.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>N/A</b>
<b>Grasa total</b>	<b>N/A</b>
Grasa saturada	N/A
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>N/A</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>38 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

3. Caliente los frijoles refritos, cebollas, y la mitad de los chiles en una sartén mediana, agitando ocasionalmente. Saque del fuego.

4. Extienda 1/3 taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza de tortillas. Extienda 1 cucharada de salsa para tacos sobre las bases para pizza. Luego coloque 1/2 taza de las verduras picadas, 1 cucharadita de chiles, y 1 cucharada de queso para cada pizza.

5. Regrese las pizzas a la sartén hasta que el queso se derrita. Encima coloque el cilantro, si se desea. Sirva inmediatamente.

## Notas

California Department of Health Services, Healthy Latino Recipes Made with LoveCalifornia Latino 5-A-Day Campaign